

中年期の運動意識および運動習慣と関連する過去の要因

こうめがわよしゆき
○小梅川佳之¹⁾, 荒尾孝²⁾, 北島義典³⁾, 稲山貴代⁴⁾

¹⁾早稲田大学大学院スポーツ科学研究科, ²⁾早稲田大学スポーツ科学学術院

³⁾財団法人明治安田厚生事業団体力医学研究所, ⁴⁾首都大学東京人間健康科学研究科

【背景・目的】「健康日本 21」における身体活動・運動分野の数値目標は十分に達成されたとは言い難い。したがって、今後のわが国の健康づくり政策においても、運動に対する意識の向上や運動習慣者の増加などを企図した取り組みが重要となる。成人期の運動意識や運動習慣を考える上で、子ども時代の運動意識や運動経験は重要な関連要因になり得ると考えられるが、これらに関する研究はあまり実施されていない。そこで、本研究では、成人期の運動意識および運動習慣と子ども時代の運動意識および運動経験との関係を明らかにすることを目的とした。

【方法】対象はA市の公立小学校4年生から中学校3年生までの児童・生徒の保護者447名（男性114名、女性333名）とした。対象者に対して自記式質問紙調査を実施した。調査項目は現在の運動嗜好（運動の好き嫌い）、現在の運動習慣の有無、子ども時代の運動嗜好、小・中・高各時代の運動部活動経験（スポーツクラブ等を含む）、性、年齢、BMI、仕事の有無、ボディイメージ、疲労感、骨折歴、既往歴、子どもの人数、子どもを除く同居家族数、子どもの運動嗜好、子どもの運動部への所属、子どもの主観的運動量とした。現在の運動嗜好および運動習慣の有無を目的変数、子ども時代の運動嗜好および小・中・高各時代の運動部活動経験を説明変数とし、その他の項目を調整変数とするロジスティック回帰分析を実施した。

【結果】現在の運動嗜好と子ども時代の運動嗜好および高校時代の運動部活動経験との間に有意な関係が認められた。現在の運動習慣と高校時代の運動部活動経験との間に有意な関係が認められた。

【考察】子ども時代の運動に対するポジティブな意識は直接的に成人期の運動に対するポジティブな意識へと繋がることを示唆された。また、高校時代に運動経験を有することはその後の運動に対するポジティブな意識へと繋がるが、小・中学校時代の運動経験は成人期の運動に対する意識とは関係しない可能性が示された。これは比較的近い過去である高校時代の運動経験が想起されやすいためではないかと推察された。子ども時代の運動に対する意識と成人期の運動習慣との間に直接的な関係がないことが示唆された。一方、高校時代に運動経験を有することは後の運動習慣獲得に繋がる可能性が示唆された。高校時代に行っていた運動がその後のある時期に中断されたとしても、運動に対する知識を持ち、運動の方法を知っていることが運動行動の再開および習慣化を容易にしているものと推察された。

(連絡先)

小梅川佳之

早稲田大学スポーツ科学研究科

E-mail ; koume@fuji.waseda.jp